

نظام غذائي قليل الكوليسترول

سعرات حرارية : ٢٠٠٠-٢٥٠٠ سعر حراري، كربوهيدارت : ٣٥٠ جرام، دهون : ٦٠ جرام بروتين : ٩٠ جرام .

الإفطار : كوب حليب خالي الدسم .
حبة فاكهة أو نصف كوب عصير .
بيضة واحدة مسلوقة (٣ حبات في الأسبوع كحد أقصى) ، ٤ ملاعق فول أو جبن قليل الدسم .
رغيف خبز اسمر .
شاي أو قهوة ..

الغداء : صحن خضار مطهي .
٩٠ جرام لحم بدون دسم أو دجاج بدون جلد أو سمك .
نصف كوب أرز أو مكرونة أو ربع خبز بر .
سلطة خضراء .
شوربة خضار بدون دهون .
حبة فاكهة .

العشاء : نصف كوب عصير طازج .
سلطة خضراء .
صحن خضار مطهي مضاف إليه ملعقة صغيرة زيت .
خبز أو أرز أو مكرونة .
حبة فاكهة .
كوب حليب خالي الدسم ، شاي ، قهوة ...